

CHARLA DE 5 MINUTOS # 96

EFFECTOS DEL CALOR

INTRODUCCION

El mecanismo más importante de que dispone el cuerpo humano para defenderse de las altas temperaturas es la sudoración, que permite al hombre resistirlas, siempre y cuando se vayan reponiendo las pérdidas de agua y sales.

Existen cuatro síndromes producidos por el calor:

- CALAMBRES POR CALOR.
- AGOTAMIENTO POR CALOR A CAUSA DEL EJERCICIO.
- LESIÓN POR CALOR.
- GOLPE DE CALOR.

CALAMBRE POR EL CALOR.

Es el cuadro más leve de todos. Se caracteriza por dolores musculares de escasa intensidad después del ejercicio.

El mecanismo íntimo de producción es la pérdida de electrolitos esenciales (cloro, sodio).

Su tratamiento consiste en reponer esa sal junto con el agua perdida y aplicar presión en la zona afectada, dando un suave masaje en dirección longitudinal al músculo.

AGOTAMIENTO POR EL CALOR.

La importante sudoración consecuente de la exposición a elevadas temperaturas, provoca una hipovolemia (disminución de sangre circulante) con disminución del gasto cardiaco, que ocasiona un desvanecimiento precedido de debilidad, náuseas y mareos, de aparición repentina y corta duración. La piel toma un aspecto pálido, húmedo y frío. Se acompaña de disminución de la presión arterial y aumento de la frecuencia del pulso. La temperatura corporal suele ser normal o ligeramente fría. Su tratamiento consiste en apartar al accidentado de la acción del calor, trasladándole a un sitio fresco en posición de seguridad; elevando las piernas si está inconsciente y aflojando las prendas que puedan comprimirle. Al recuperar la consciencia, rehidrataremos con el agua y las sales perdidas.

LESIÓN POR EL CALOR.

Se produce cuando se realiza ejercicio intenso a temperatura y humedad elevadas.

Se manifiesta por sudoración abundante, aumento de la temperatura corporal, dolor de cabeza, escalofríos, aumento de frecuencia cardiorrespiratoria, descenso de la tensión arterial, náuseas y vómitos, calambres e incluso pérdida de consciencia.

Hay que poner al accidentado bajo paños húmedos y fríos para disminuir la temperatura corporal.

Para mejorar el flujo sanguíneo, se pueden masajear las extremidades y debemos reponer las pérdidas de agua y sales sólo cuando el individuo se encuentre completamente consciente.

Este cuadro se puede prevenir, si tenemos en cuenta las siguientes normas:

1. No practicar ejercicios intensos en lugares muy calurosos.
2. Buena y frecuente hidratación.
3. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

GOLPE DE CALOR.

Es el cuadro más grave. Puede aparecer por progresión de los cuadros anteriores o no tener relación y estar favorecido por factores como la edad (ancianos y niños) medicamentos y falta de entrenamiento para ejercicios en ambientes desfavorables. Como síntomas característicos nos podemos encontrar con una pérdida de consciencia o también aparecer náuseas, mareos confusión mental y ausencia de sudoración. Encontramos a la persona con piel caliente y seca con aumento de la frecuencia de las respiraciones, pulso y tensión arterial. Puede haber fiebre de hasta 40º C. Si nos encontramos ante esta situación, debemos obrar de la siguiente manera:

- Colocar al accidentado en un ambiente fresco, con circulación corriente de aire y sin ropa.
- Como en los casos anteriores es importante el enfriar al sujeto, para lo cual procederemos a cubrirlo con toallas o paños húmedos y frescos y si es posible disponer de un ventilador, podemos ayudarnos de él.

Un estado inicial del golpe de calor es la insolación, en la que aparecen dolores de cabeza, vértigos y mareos tras una larga exposición al sol en personas poco habituadas.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL INC. CÉSAR ARENAS

